

Ementa 01 a 04 de Julho 2025

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira																																																																																																																																																																							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																																																																																																																																																																																			
	Var. En.	lip.	sat.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	sat.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	sat.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	sat.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	sat.	H.C	Prote.	Sa																																																																																																																																																																						
Sopa	2276/548C al							1,3g							5296/126K cal							4,8g							17,5g							3,1g							0,3g							1700/440K cal							1,6g							0,2g							5,8g							1,1g							0,9g							0,1g							3813/43K cal							1,6g							0,2g							6,3g							1,0g							1,0g							0,1g																																																							
	Sopa de feijão branco com couve														Sopa de Agrião														Creme de legumes														Sopa feijão verde																																																																																																																																																									
Prato	6113/150K cal							6,2g							0,2g							10g							1,4g							13g							0,31g							5113/123K cal							5,98g							1,28g							10,99g							1,05g							6,75g							0,5g							5981/143K cal							3,3g							0,5g							29g							2,1g							1,2g							1,26g							6751/160K cal							4,9g							2,2g							17,8g							2,4g							11,6g							0,3g						
	Filete Dourada com batata assada														Carbonara														Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura														Empadão de Carne com arroz																																																																																																																																																									
Dieta	6613/138K cal							6,0g							1,8g							16g							2,4g							11g							0,29g							7267/172 Kcal							5,4g							8,8g							0,7g							0,5g							80,3g							1,0g							4591/110K cal							3,8g							0,7g							14g							2g							14g							0,55g							6881/164K cal							2,54g							0,78g							20,0g							1,23g							16,5g							0,84g						
	Filete de dourada com arroz de cenoura														Hamburguer de novilho com massa penne														Medalhões de pescada com arroz de cenoura														Peito de frango grelhado com massa fusilli tricolor																																																																																																																																																									
Vegetariano	7831/187K cal							7,22g							2,7g							23,73g							3,37g							8,39g							0,74g							10251/288 Kcal							17,11							2,12							29,88							2,34							5,48							0,6557							6141/146K cal							4,9g							0,8g							19,7g							2,4g							5,9g							0,4g							7421/178K cal							12,8g							10,8g							8,8g							2,9g							6,9g							0,5g						
	Hamburguer vegetariano com arroz branco														Pataniscas de legumes com massa penne														Paella de soja e legumes														Gratinado de soja e alho francês																																																																																																																																																									
Acompanhamento	761/18Kcal							0,30g							0,10g							3,06g							2,79g							1,01g							0,02g							761/18Kcal							0,30g							0,10g							3,06g							2,79g							1,01g							0,02g							2191/52K cal							1,1g							0,0g							8,2g							7,0g							2,3g							0,4g							761/18Kcal							0,30g							0,10g							3,06g							2,79g							1,01g							0,02g						
	Salada														Salada														Legumes														Salada																																																																																																																																																									
Sobremesa	1413/134K cal							0,19g							0,051g							8,16g							7,86g							0,84g							0,04g							2381/171K cal							0,5g							0,1g							13,4g							13,4g							0,2g							0,02g							1811/144K cal							0,32g							0,025g							10,55g							7,89g							1,06g							0g							1701/41K cal							0,4g							0g							9,4g							9,4g							0,3g							0,02g						
	Melão ou fruta da época														Maçã ou fruta da época														Nectarina ou fruta da época														Laranja ou fruta da época																																																																																																																																																									
Reforço da Manhã	2381/57K cal							0,5g							0,1g							13,4g							13,4g							0,2g							0,02g							2381/57K cal							0,5g							0,1g							13,4g							13,4g							0,2g							0,02g							2381/57K cal							0,5g							0,1g							13,4g							13,4g							0,2g							0,02g																																																							
	Pêra ou Maçã														Pêra ou Maçã														Pêra ou Maçã														Pêra ou Maçã																																																																																																																																																									
Lanche	1483/154 Kcal							20g							12,3g							40g							3g							6,2g							1,02g							1081/154 Kcal							0,4g							0,1g							64g							49g							3g							0,325g							1591/180 Kcal							13,8g							3,8g							61g							20g							7g							0,49g							1081/154 Kcal							0,4g							0,1g							64g							49g							3g							0,325g						
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo														Pão de Mistura com manteiga ou fiambre														Pão de Leite com queijo														Pão de Mistura com manteiga ou fiambre																																																																																																																																																									
	2001/47K cal							1,6g							1,1g							5,1g							5,1g							3,2g							0,1g							2891/69K cal							1,8g							1,3g							9,6g							9,4g							3,5g							0,129g							2001/47K cal							1,6g							1,1g							5,1g							5,1g							3,2g							0,1g							2001/47K cal							1,6g							1,1g							5,1g							5,1g							3,2g							0,1g						
Leite simples														Iogurte Líquido														Sumo														Leite simples																																																																																																																																																										

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de frango contém frango Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 07 a 11 de Julho 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	lip.	Sol.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	lip.	Sol.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	lip.	Sol.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	lip.	Sol.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	lip.	Sol.	H.C	Acid.	Prot.	Sol
Sopa	210g/520kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	210g/520kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	99g/240kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	283g/430kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	252g/530kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Caldo Verde							Creme cenoura							Creme de abóbora sem batata							Canja de Galinha							Sopa de grão com espinafres						
Prato	860g/200kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	433g/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	919g/193kcal	3,6g	1,3g	8,2g	1,3g	7,5g	0,57g	468g/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	696g/166kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Carne de novilho estufada com massa penne							Arroz de Atum							Frango fricassé com puré de batata							Salada de grão com bacalhau e ovo							Almôndegas com esparguete						
Dieta	457g/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	623g/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	2558g/1kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	490g/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	731g/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Pernas de Frango Cozido com massa penne							Pescada cozida com batata cozida							Bife de frango com massa fusilli tricolor							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Peito peru estufado com esparguete						
Vegetariano	809g/199kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,9g	742g/178kcal	12,8g	10g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	411g/100kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	453g/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	280g/166kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Quiche de espinafres							Gratinado de soja e alho francês							Tortilha de legumes							Lasanha de vegetais							Jardineira de soja						
Acompanhamento	76g/186kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76g/186kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76g/186kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219g/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76g/186kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	238g/579kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	384g/44kcal	0,32g	0,025g	10,55g	7,89g	1,06g	0g	988g/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	1181g/1279kcal	4,1g	1,5g	55,4g	18,4g	5,2g	0,1g	238g/579kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Maçã ou fruta da época							Nectarina ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Arroz Doce ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época						
Reforço da Manhã	238g/579kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238g/579kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238g/579kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238g/579kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238g/579kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã						
Lanche	1082g/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483g/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256g/300kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1483g/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082g/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Croissant com fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						
	200g/479kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200g/479kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200g/479kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289g/696kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200g/479kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Leite simples							Leite Achantado							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Canja de galinha contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Tortilha de Legumes contêm leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremçoço. Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Salada de Bacalhau com grão contêm ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Almôndegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bife de frango contêm leite. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contêm cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contêm cereais que contêm glúten.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 14 a 18 de Julho 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Var. En.	Ulip.	Sat.	H.C.	Ami.	Prot.	Saí.	Var. En.	Ulip.	Sat.	H.C.	Ami.	Prot.	Saí.	Var. En.	Ulip.	Sat.	H.C.	Ami.	Prot.	Saí.	Var. En.	Ulip.	Sat.	H.C.	Ami.	Prot.	Saí.	Var. En.	Ulip.	Sat.	H.C.	Ami.	Prot.	Saí.
Sopa	170k/40k-cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	268k/64k-cal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	529k/126k-cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	237k/56k-cal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	181k/43k-cal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Creme de legumes							Sopa de grão com nabiaças							Sopa de Agrião							Sopa Camponesa							Sopa feijão verde						
Prato	610k/240k-cal	1,8g	0,47g	21,3g	1,7g	12,2g	0,33g	480k/200k-cal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g	560k/133k-cal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g	480k/123k-cal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	720k/173k-cal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g
	Frango à camponesa com arroz de ervilhas							Massinha de Peixe							Bife vaca cebolada com arroz cenoura							Pescada à Poveira com batatinha assada							Bife de peru com cogumelos com esparguete						
Dieta	511k/122k-cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143k-cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	637k/152k-cal	5,18g	1,23g	15,06	2,26	12,29g	1,28g	552k/132k-cal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	2558k/1kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batatinha assada							Hamburguer de frango do campo com arroz de cenoura							Filete de dourada no forno com batatinha cozida							Bife de frango com esparguete						
Vegetariano	540/129kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g	700k/167k-cal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	793k/189k-cal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	453k/108k-cal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	889k/213k-cal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g
	Strogonoff de espargos com arroz branco							Quinoa com tomate seco e azeitona							Penne com espinafres e ricotta							Lasanha de vegetais							Tortilha de vegetais						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52k-cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Legumes							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	238k/57k-cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95k-cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	299k/71k-cal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238k/57k-cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	126k/30k-cal	0,15g	0,016g	7,55g	6,2g	0,61g	0g
	Maçã ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Gelatina ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época							Melancia ou fruta da época						
Reforço da Manhã	238k/57k-cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k-cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k-cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k-cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k-cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã						
Lanche	1483k/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,32g	1483k/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,32g
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						
	200k/47k-cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k-cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k-cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k-cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k-cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Leite simples							logurte Sólido							Leite simples							logurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiaças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Strogonoff de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 21 a 25 de Julho 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. en.	lip.	sa.	H.C.	pro.	fib.	sa.	Val. en.	lip.	sa.	H.C.	pro.	fib.	sa.	Val. en.	lip.	sa.	H.C.	pro.	fib.	sa.	Val. en.	lip.	sa.	H.C.	pro.	fib.	sa.	Val. en.	lip.	sa.	H.C.	pro.	fib.	sa.
Sopa	210K/50K cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	227K/54K cal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210K/50K cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	183K/43K cal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	237K/56K cal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Creme cenoura							Sopa de feijão branco com couve							Caldo Verde							Canja de Galinha							Sopa Camponesa						
Prato	539K/129K cal	3,4g	1,0g	11g	0,8g	14,0g	0,20g	837K/200K cal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	690K/164,0 Kcal	7,22g	1,60g	13,23g	1,60g	12,58g	0,55g	589K/143K cal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,5g	1123K/267 Kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Lombo de porco assado com esparguete							Bacalhau à brás							Vitela à Sevilhana com arroz de ervilhas							Filete de robalo com batatinha assada							Arroz de pato						
Dieta	621K/148K cal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	621K/148K cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	511K/122K cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	589K/143K cal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,5g	7267K/172 Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Peito de Frango grelhado com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Peito de peru estufado com arroz branco							Filete de robalo com batata cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco						
Vegetariano	232K/35K cal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,4g	0,3g	580K/1241K cal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	900K/219K cal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	280K/60K cal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	449K/107K cal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g
	Moussaka de legumes							Farfalle quatro queijos							Legumes à brás							Jardineira de soja							Feijoada vegetariana com arroz branco						
Acompanhamento	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,00g	2,70g	1,01g	0,02g	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,00g	2,70g	1,01g	0,02g	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,00g	2,70g	1,01g	0,02g	219K/52K cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,00g	2,70g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398K/95K cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	174K/34,8 Kcal	0,3g	0,01g	8,1g	8	0,6g	0,00g	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	142K/34K cal	0,19g	0,055g	8,16g	7,86g	0,84g	0,04g
	Maçã ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Pêssego ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época							Melão ou fruta da época						
Reforço da Manhã	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã						
Lanche	1483K/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483K/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1020K/254 Kcal	0,4g	0,1g	6,4g	49g	3g	0,32g	1483K/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483K/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo						
	200K/47K cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289K/69K cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200K/47K cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289K/69K cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200K/47K cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Leite simples							Iogurte Líquido							Leite Achocolatado							Iogurte Sólido							Leite simples							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremçoço. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremçoço e sementes de sésamo. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 28 a 31 de Julho

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITTO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira																			
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																															
	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal													
181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	178k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g																					
Sopa	Sopa feijão verde							Creme de abóbora sem batata							Sopa Juliana							Sopa de grão com espinafres																										
Prato	708k/169kcal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	1107k/280kcal	18,1g	3g	18g	1,3g	11,5g	0,8g	654k/155kcal	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g																				
Dieta	Lasanha de Carne							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Carne porco à portuguesa							Paelha à Valenciana																										
Vegetariano	511k/122kcal	5,98g	1,2g	10,9g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	457k/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	490k/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g																				
Acompanhamento	Peito de peru estufado com arroz cenoura							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Pernas de Frango Cozido com esparguete							Peixe vermelho no forno com batatinha assada																										
Sobremesa	383k/91kcal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g	614k/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	889k/213kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g																				
Reforço da Manhã	Caril de grão com arroz de cenoura							Paelha vegetariana							Tortilha de vegetais							Quinoa com tomate seco e azeitona																										
Lanche	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g																				
Sobremesa	Salada							Salada							Salada							Legumes																										
Reforço da Manhã	536k/128kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g	184k/44kcal	0,32g	0,025g	10,55g	7,86g	1,06g	0g	142k/34kcal	0,19g	0,051g	8,16g	7,86g	0,84g	0,04g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g																				
Lanche	Gelado ou fruta da época							Nectarina ou fruta da época							Melão ou fruta da época							Maçã ou fruta da época																										
Lanche	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g																				
Lanche	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre																										
Lanche	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g																				
Lanche	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,127g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,127g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g																				
Lanche	Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples																										

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Carne de porco à portuguesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito contém vestígios de aipo. Lasanha de carne contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo, contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.